

ALİŞTIRMA: Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırt Etmek

Alıştırma formu 6.1 yaşadıklarınızın farklı kısımlarını belirleyip ayırt etmeniz için yardımcı olacak bir egzersizdir. Sağ tarafa sol taraftaki yazılanların bir düşünce mi, ruh hali mi yoksa durum mu olduğunu yazınız. İlk üç madde sizin için örnek olarak yapılmıştır.

ALİŞTIRMA FORMU 6.1. Durumları, Ruh Hallerini ve Düşünceleri Ayırt Etmek

	Durum, Ruh Hali ya da Düşünce?
1. Gergin	Ruh Hali
2. Evde	Durum
3. Bunu yapamayacağım	Düşünce
4. Üzgün	
5. Telefonda bir arkadaşla konuşurken	
6. Sinirli	
7. Araba kullanırken	
8. Hep bu şekilde hissedeceğim	
9. Ofiste	
10. Aklımı kaybediyorum	
11. Kızgın	
12. Yeterince iyi değilim	
13. Saat 16:00	
14. Çok kötü bir şey olacak	
15. Hiçbir şey doğru dürüst gitmiyor	
16. Cesareti kırılmış	
17. Bunu hiçbir zaman aşamayacağım	
18. Restoranda otururken	
19. Kontrolü kaybettim	
20. Başarısız biriyim	
21. Annemle telefonda konuşurken	
22. Duyarsız davranıyor	
23. Depresif	
24. Her zaman kaybediyorum	
25. Suçlu	
26. Oğlumun evinde	
27. Kalp krizi geçiriyorum	
28. Kullanıldım	
29. Yatakta uzanmış uyumaya çalışırken	
30. Bu işe yaramayacak	
31. Utanç	
32. Sahip olduğum her şeyi kaybedeceğim	
33. Panik	

Evinizdeki Terapist İkinci Baskı'dan alınmıştır. ©2016 Dennis Greenberger ve Christine A. Padesky. Bu kitabı satın alanlar bu alıştırma formunu çoğaltabilirler.